



Ausgabe 28 / Dezember 2012

Calcium kann Frauen vor Überfunktion der Nebenschilddrüsen schützen

Zu den häufigsten Erkrankungen der Nebenschilddrüsen gehört deren Überfunktion, bei der krankhaft zu viel Parathormon gebildet wird. Das Parathormon regelt den Calciumspiegel in unserem Körper und spielt damit eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel. Wird übermäßig Parathormon gebildet, schwächt es die Knochen und schadet der Niere. Von dieser Störung, dem sogenannten Hyperparathyreoidismus (HPT), sind Frauen nach den Wechseljahren am häufigsten betroffen. Eine erhöhte Aufnahme von Calcium kann das Erkrankungsrisiko von Frauen um 44 Prozent verringern, wie amerikanische Wissenschaftler jetzt erstmals in einer prospektiven Studie herausfanden. Neben dem Verzehr von Milch und Milchprodukten, Nüssen, Hülsenfrüchten und einigen Gemüsesorten trägt auch der tägliche Genuss eines calciumreichen Heilwassers mit mehr als 250 mg Calcium pro Liter auf einfache Weise zur Versorgung mit diesem wichtigen Mineralstoff bei.

Zu viel Parathormon kann zu Knochenbrüchen und Nierensteinen führen



Parathormon ist ein Hormon, das von den Nebenschilddrüsen gebildet wird. Seine zentrale Aufgabe ist die Regulation des Calciumspiegels. Sinkt der Calciumgehalt im Blut, setzen die Nebenschilddrüsen Parathormon frei. Dieses sorgt unter anderem dafür, dass im Darm mehr Calcium aufgenommen wird. Zugleich fördert es die Freisetzung von Calcium aus den Knochen. Ist die Calciumkonzentration im Blut dann wieder normalisiert, stoppen die Nebenschilddrüsen die Ausschüttung von Parathormon. Bei einer krankhaften Überfunktion der Nebenschilddrüsen wird die Wirkung des Parahormons nicht gedrosselt – die Calciumkonzentration im Blut steigt übermäßig. Dies kann aufgrund des erhöhten Knochenabbaus zu Knochenschmerzen und Brüchen sowie zu Nierensteinen führen. Mediziner sprechen von primärem Hyperparathyreoidismus (pHPT). Etwa eine von 800 Personen ist von der

Erkrankung betroffen.

Calciumreiche Ernährung senkt das Risiko um 44 Prozent

Wissenschaftler des Brigham and Women's Hospital in Boston, USA, analysierten kürzlich die Daten von 58.300 Frauen, die an der sogenannten "Nurses' Health Study" teilgenommen hatten. Im Abstand von zwei Jahren hatten die Frauen Fragebögen zu ihrer Ernährungsweise beantwortet. Zu Beginn der Studie 1986 waren die Teilnehmerinnen zwischen 39 und 66 Jahre alt. Keine von ihnen litt zu diesem Zeitpunkt an pHPT. In den 22 Jahren der Studien-Laufzeit erkrankten dann 277 Teilnehmerinnen an der Hormonstörung.

Die Forscher teilten alle Frauen entsprechend ihrer Calciumaufnahme in fünf Gruppen auf. Faktoren wie Alter, BMI, Rauchen, ethnische Herkunft und die Einnahme bestimmter Medikamente wurden berücksichtigt. Die niedrigste mit der Nahrung aufgenommene Menge Calcium betrug durchschnittlich 443 mg pro Tag, die höchste 1080 mg. Unter Berücksichtigung eingenommener Supplemente lag die niedrigste Gesamt-Calciumaufnahme bei 522 mg pro Tag, die höchste bei 1794 mg. Es zeigte sich, dass die Teilnehmerinnen, die am meisten Calcium aufnahmen, ein um 44 Prozent signifikant geringeres Risiko aufwiesen, an pHPT zu erkranken, als die Gruppe mit der schlechtesten Calciumversorgung.

Gute und bekömmliche Calciumquellen gesucht

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, täglich 1000 mg Calcium aufzunehmen. Doch diese Menge wird vielfach nicht erreicht, was verschiedene Gründe hat: Die Haupt-Calciumquellen Milch und Milchprodukte werden von kalorienbewussten Menschen oft nur zurückhaltend verzehrt. Hinzu kommt, dass immer mehr Menschen an einer Lactose-Intoleranz leiden. Der Verzehr von Milch führt bei diesen Betroffenen zu Bauchschmerzen und Durchfall. Alternativ können Nüsse, Hülsenfrüchte und calciumreiche Gemüse wie Grünkohl, Spinat, Fenchel und Lauch die Calciumzufuhr verbessern. Doch sie werden meist zu selten und zu wenig verzehrt, als dass sie einen nennenswerten Beitrag zur Calciumversorgung leisten würden. Es sind also weitere Calciumquellen erforderlich, will man das Risiko für pHPT nicht durch einen Calciummangel erhöhen. Das Trinken von calciumreichem Heilwasser mit einem Calciumgehalt von 250 mg/l oder mehr ist eine gesunde und kalorienfreie Möglichkeit, die tägliche Calciumzufuhr zu erhöhen. Verschiedene Untersuchungen zeigen, dass der Körper das in Heilwasser natürlich gelöste Calcium besonders gut nutzen kann.

Über den folgenden Link können Sie die Studie kostenlos herunterladen:

Paik JM, Curhan GC, Taylor EN. Calcium intake and risk of primary hyperparathyroidism in women: prospective cohort study.

BMJ. 2012 Oct 17;345:e6390. doi: 10.1136/bmj.e6390.

Impressum

Verantwortlich für den Inhalt:
Deutsche Heilbrunnen im
Verband Deutscher Mineralbrunnen e.V.
Kennedyallee 28
53175 Bonn
E-Mail : info@heilwasser.com

Pressebereich

Informationsbüro Heilwasser
Corinna Dürr
Anke Gebhardt-Pielen
Gotenstraße 27
53175 Bonn
E-Mail : presse@heilwasser.com

Abdruck honorarfrei. Beleg erbeten.
Besuchen Sie uns auch im Internet
www.heilwasser.com

Sollten Sie den Newsletter nicht mehr erhalten wollen,

können Sie sich selbstverständlich jederzeit mit einem Mausclick einfach abmelden.

[Newsletter abbestellen](#)

Wissenswertes
über Heilwasser

Inhaltsstoffe,
die gut tun

Gesundheitliche
Wirkungen

Aus Forschung
& Wissenschaft